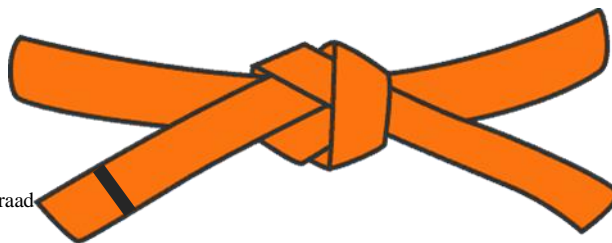


# **EXAMENEISEN 9<sup>e</sup> kyu**

\* Examen minimaal 3 maanden / 40 uur training na behalen vorige graad



## **9<sup>e</sup> Kyu SYLLABUS (in Sanchin Dach)**

### **STANDEN (Dachi Waza):**

- Sanchin dachi - ongelijke stand met naar binnen gedraaide voeten
- Musubi dachi - V-stand
- Kokutsu dachi - lange kattenstand waarbij 70% van het gewicht op achterste been rust

### **STOTEN/SLAGEN (Tsuki Waza):**

- Seiken jodan Ago Uchi - stoot naar de neus met de voorkant van je vuist (snel)
- Seiken jodan gyaku tsuki - tegenovergestelde hoge vuiststoot
- Seiken chudan gyaku tsuki - tegenovergestelde midden vuiststoot
- Seiken gedan gyaku tsuki - tegenovergestelde midden vuiststoot

### **WERINGEN (Uke Waza):**

- Seiken Chudan Uchi Uke - midden afweer van binnen naar buiten
- Seiken Chudan Soto Uke - midden afweer van buiten binnen naar

### **TRAPPEN (Geri Waza):**

- Mae geri chudan chusoku - voorwaartse trap midden hoogte met de bal van je voet

### **2 KATA'S:**

- Taikyoku sono ichi - 1<sup>e</sup> basis Kata (stoten chudan)
- Taikyoku sono ni - 2<sup>e</sup> basis Kata (stoten jodan)

### **1 IPPON KUMITE (oefengevecht combinatie)**

- 1<sup>e</sup> Ippon kumite:
  - Openen: (aanvaller staapt uit in) zenkutsu dachi + gedan barai
  - Aanvaller: staap in (rechts) zenkutsu dachi + seiken chudan tsuki
  - Verdediger: staapt uit in zenkutsu dachi + soto uke + gyaku tsuki

### **JIYU KUMITE:**

- 2x 2 minuten zonder tegenstander op de stootkussens
- 3 partijen van 2 minuten met tegenstander

### **CONDITIE:**

- 20 x opdrukken (jeugd 15x en dames eventueel met knieën aan de grond)
- 20 x buikspieroefeningen (jeugd 15x)
- 20x Squat en 20x lunges (jeugd 15x)
- 3 minuten Mae Geri vanuit Fudo Dach (jeugd 2 minuten)

### **ALGEMENE EISEN:**

- Men dient de exameneisen van de voorgaande graad voldoende te beheersen
- Het knopen van de obi
- De dojo-etiquette
- Het correct groeten vanuit seiza
- Tellen tot 10 in het Japans